

... bei Halsschmerzen

Halsschmerzen zählen zu den ersten Symptomen bei einer Erkältung. Sie können aus einem reichhaltigen Sortiment an **Rachentherapeutika** wählen – klassisch chemisch, naturheilkundlich oder physikalisch durch Befeuchten.

Akute Halsschmerzen sind meist selbstlimitierend und bessern sich innerhalb einer Woche spürbar. Bei zirka einem Drittel der Betroffenen sind sie bereits nach drei Tagen abgeklungen und spätestens nach einer Woche sind 80 bis 90 Prozent beschwerdefrei. Da Halsschmerzen aber in der Regel als äußerst unangenehm empfunden werden, wünschen viele der Halsschmerzgeplagten alsbaldige Abhilfe und fragen deshalb in der Apotheke um Hilfe.

Symptomatische Therapie

Auslöser der Halsschmerzen ist eine Entzündung der Rachenschleimhaut, die in bis zu 80 Prozent der Fälle viral bedingt ist. Am häufigsten werden Rhinoviren nachgewiesen. Danach folgen Corona- und Adenoviren. In seltenen Fällen sind Bakterien wie beispielsweise beta-hämolyisierende Streptokokken oder Haemophilus influenzae Typ b für Infektionen im Rachen verantwortlich. Da bei viralen Infekten eine kausale Behandlung nicht möglich ist, lassen sich die Schmerzen nur symptomatisch lindern. Dafür steht ein reichhaltiges Sortiment an nichtverschreibungspflichtigen Rachentherapeutika mit verschiedenen Wirkprinzipien zur Verfügung. Sie kommen überwiegend lokal zur Anwendung, wobei zwischen Lutschtabletten, Rachensprays

und Gurgellösungen gewählt werden kann. Bei der Auswahl eines geeigneten Mittels können Sie sich an der aktuellen DEGAM-S3-Leitlinie „Halsschmerzen“ orientieren. Zudem stehen noch bewährte pflanzliche sowie homöopathische Alternativen zur Verfügung, und auch die lindernde Wirkung von Hausmitteln ist bei der Behandlung von Halsschmerzen nicht zu unterschätzen.

Chemisch bekämpfen Lokale Rachentherapeutika enthalten überwiegend Lokalanästhetika, Lokalantiseptika sowie Antibiotika und nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR). Die Leitlinie empfiehlt Lutschtabletten mit Lokalanästhetika und NSAR oder bei starken Schmerzen die Einnahme oraler NSAR, wobei sie explizit Ibuprofen und Naproxen nennt. Hingegen rät sie generell von Lutschtabletten mit Antibiotika ab, da ihr Einsatz bei den mehrheitlich viral bedingten Infektionen nicht nachvollziehbar ist und vielmehr die Gefahr der Resistenzbildung birgt. Ebenso kritisch sieht sie die Verwendung von Lokalantiseptika, da diese konzentrationsabhängig zytotoxisch sind und nur an der Oberfläche wirken, während sich die wesentliche Infektion in der Tiefe des Gewebes abspielt. Experten kritisieren zudem schon seit Langem, dass Lokal-

antiseptika bei den vornehmlich viralen Racheninfektionen aufgrund ihrer hauptsächlich antibakteriellen Wirkweise unwirksam sind.

Gängige Präparate mit Lokalanästhetika enthalten Benzocain oder Lidocain. Mit ihnen lassen sich durch den örtlich betäubenden Effekt akute Halsschmerzen kurzzeitig effektiv lindern. Allerdings besteht bei längerfristiger Anwendung das Risiko für Sensibilisierungsreaktionen, das bei Lidocain geringer als bei Benzocain ausgeprägt ist. Zudem haben sich Lutschtabletten mit Ambroxol als Lokalanästhetikum bei Halsschmerzen durchgesetzt. Ambroxol verfügt über eine vergleichbar starke lokalanästhetische Wirkung wie Benzocain bei besserer Verträglichkeit. Wird das pelzige Gefühl, das mit der Anwendung lokalanästhetischer Wirkstoffe einhergeht, abgelehnt, dann sind lokale Rachentherapeutika mit Flurbiprofen eine leitlinienkonforme Alternative. Flurbiprofen ist ein niedrig dosiertes NSAR, das in das Rachengewebe eindringt und am Entzündungsort über Hemmung der Cyclooxygenase entzündlich bedingte Schmerzen und Schwellungen reduziert. Allerdings wird über Nebenwirkungen wie Geschmacksstörungen, Taubheit, trockenen Mund und Übelkeit berichtet. Zudem sind bei Personen, die bei der Ein-

nahme von NSAR zu allergischen Reaktionen neigen, auch bei lokaler Anwendung Überempfindlichkeitsreaktionen möglich.

Naturheilkundlich lindern

Eine beliebte Alternative sind pflanzliche Halsschmerzpräparate. Sie verfügen über ein breites Wirkspektrum bei guter Verträglichkeit. Viele der Phytotherapeutika vereinen sogar mehrere Wirkprinzipien miteinander. Traditionell werden Salbeiblätter verwendet. Für Rachentherapeutika mit Salbei sind sogar positive Studienergebnisse vorhanden, wie die Leitlinie betont. Eine Leitlinienempfehlung existiert allerdings nicht. Aber die Praxiserfahrung zeigt, dass sich Drogen mit antiphlogistischer Wirkung wie Salbeiblätter und Kamillenblüten ebenso wie schleimbildende Drogen wie Spitzwegerichblätter, Königskerzenblüten, Isländisch Moos oder Primelwurzel positiv bei Halsschmerzen auswirken. Vor allem empfinden die Verwender Schleimstoffdrogen aufgrund ihrer reizlindernden und schleimhautbefeuchtenden Eigenschaften als sehr angenehm bei Halsschmerzen. Die in den Schleimstoffen enthaltenen Polysaccharide bilden mit dem Speichel einen schützenden Film, der die entzündeten Epithelzellen der Rachenschleimhaut überzieht. Alle



Arzneidrogen können als Tee zubereitet werden, wobei verschiedene bewährte Teemischungen als Hals- und Rachentees zur Verfügung stehen. Diese wirken besonders effektiv, wenn sie vor dem Tee Genuss als Gurgellösung zur Anwendung kommen. Zudem werden die Drogen zu Trocken- und Fluidextrakten verarbeitet, die in Fertigpräparaten zum Lutschen, Sprühen und Gurgeln enthalten sind.

Ebenso werden Lutschtabletten als wohltuend empfunden, denen feuchtigkeitsspendende Substanzen wie Hyaluronsäure oder Ectoin zugesetzt sind. Sie bilden einen Hydrogelkomplex, der sich - ähnlich wie bei den Schleimdrögen - als Schutzfilm über die Schleimhäute legt. Dieser spendet besonders intensiv und nachhaltig Feuchtigkeit und

ist damit in der Lage, die Regeneration gereizter Schleimhäute zu unterstützen. Salzhaltige Zubereitungen befeuchten nicht nur, sie haben zudem abschwellende Effekte. Wird ihnen noch Menthol zugesetzt, verfügen sie zusätzlich über eine angenehme kühlende Wirkung.

Auch die Homöopathie hat etwas zu bieten. Klassische Einzelmittel gegen Halsschmerzen sind Aconitum, Apis mellifica, Belladonna, Hepar sulfuris, Mercurius solubilis, Phytolacca oder Silicea. Daneben versprechen symptomorientierte Komplexmittel schon beim ersten Kratzen oder auch bei stärkeren Schmerzen im Hals effektive Linderung.

Mit Hausmitteln befeuchten

Allein das Lutschen wirkstofffreier Lutschtabletten,

Pastillen oder Bonbons tut gut, was auch die Leitlinienautoren anerkennen. Auch wenn die Produkte keine speziellen schmerzstillenden oder betäubenden Inhaltsstoffe enthalten, lindern sie Halsschmerzen bereits über eine Anregung der Speichelproduktion. Genügend Speichel verbessert nicht nur den Abtransport der Erkältungserreger. Zudem wird die Rachenschleimhaut befeuchtet, was eine vermehrte Produktion von Abwehrstoffen wie Lysozym und Immunglobulinen und somit eine körpereigene Bekämpfung der Krankheitserreger nach sich zieht. Eine gute Empfehlung zum Befeuchten ist zudem das Gurgeln mit Salzwasser. Ebenso profitieren Halsschmerz-lädierte Schleimhäute von einer hohen Luftfeuchte in der Umgebungs-

luft sowie von einer ausreichend hohen Trinkmenge. Vor allem werden kalte Flüssigkeiten häufig als wohltuend auf der gereizten Rachenschleimhaut empfunden, manche bevorzugen allerdings warme Getränke. Dies fördert zudem die Durchblutung der Schleimhäute und aktiviert so die lokale Abwehr. In diesem Sinne lindern auch Wärmeanwendungen mit feuchten Halswickeln effektiv die Beschwerden. Desgleichen wirkt ein warmes Erkältungsbad bei Halsschmerzen erleichternd. Dazu tragen sowohl die wohlige Wärme, ein Badezusatz mit ätherischen Ölen als auch der entspannende Effekt beim Baden bei. ■

*Gode Chlond,
Apothekerin*